

ほけんだより 5月

令和6年5月9日
調布市立第四中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。連休中はゆっくり休むことができたでしょうか。新しい生活に疲れがたまっている人もいます。疲れたなと思ったときは無理をせず、ほっとひと息する時間を大切にしましょう。

4月に行った検診の結果、受診が必要な人にはお知らせをお渡ししています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。5月も検診が続くので、スケジュールや詳細をしっかりと確認しましょう。



5月のスケジュール	対象	注意点
10日(金) 腎臓検診一次	全学年	教室で回収
13日(月) 腎臓検診一次(予備)	対象者のみ	保健室で回収
23日(木) 耳鼻科検診	全学年	
28日(火) 腎臓検診二次	対象者のみ	保健室で回収
29日(水) 腎臓検診二次(予備)	対象者のみ	保健室で回収

5月10日 腎臓検診(尿検査)について

腎臓検診では、腎臓の病気や糖尿病ではないかを調べます。検診に必要な容器などは、9日の学活で配布します。なお、当日提出できない場合は、保健室までお知らせください。



◆当日の朝、忘れないための工夫を紹介◆

- ・容器をまくら元に置いて寝る
- ・トイレに容器を置いておく
- ・玄関の扉に「尿検査!」とメモを貼る



5月23日 耳鼻科検診について

耳鼻科検診では本校学校医の竹田数章先生に、耳・鼻・のどに疾患やアレルギーがないかを診てもらいます。毎年「アレルギー性鼻炎」と診断される人がいます。すでに定期的を受診している人は、検診の時に竹田先生に伝えてください。

保護者の皆様へ

年度当初は保健関係書類の提出にご協力いただきありがとうございました。4月は視力検査・眼科検診の結果(受診が必要な場合のみ)を配布しております。特に視力検査の結果、見えづらいまま生活しているお子さまが多いようです。お手元に結果が届いているご家庭は、眼科の受診をお願いいたします。

今月は体育祭に向けて本格的な練習がスタートします。この1か月の保健室来室の中には“睡眠不足”で体調を崩しているお子さまが多くみられました。

「塾の宿題が終わらなくて」「クラブチームでの練習で帰宅が遅かった」「動画を見ていたら深夜になっていた」等と理由は様々です。これからの時期は熱中症になりやすいので心配です。ご家庭でもお子さまと生活リズムについて話題にしていただけましたら幸いです。



こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

新学期から1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす